

# Die Weiße Tara

*Verwirklichung des Lebens  
durch das Herzensrad der Weißen Tara*



2. Auflage 2012

Tibethaus Deutschland e.V.

Bearbeitung / Layout: Andreas Ansmann

Bezugsadresse:  
Tibethaus Deutschland e.V.  
Kaufunger Str. 4  
D-60486 Frankfurt  
[www.tibethaus.com](http://www.tibethaus.com)





## Zuflucht und Bodhicitta

/sang gyä chö dang tso kyi cho nam la/

/jang chub bar du da ni kyab su chi/

/da gi jin sog gyi pä sö nam kyi/

/dro la phän chir sang gyä drub par shog/ (3x)

Ich nehme Zuflucht bis zur Erleuchtung zu Buddha, Dharma und der vortrefflichen Versammlung. Möge ich durch meine Verdienste des Gebens und anderer Arten der Praxis zum Wohle aller Lebewesen die Buddhaschaft erlangen. (3x)

*Die Vorstellung von sich selbst als Meditationsgottheit kann von jenen praktiziert werden, die eine volle Ermächtigung<sup>1</sup> mindestens aus dem Kriya-Tantra und zusätzlich den Mantra-Segen<sup>2</sup> der Weißen Tara erhalten haben. Alle anderen können die Weiße Tara vor sich selbst im Raum vorstellen.*

## **Vorstellung der Leerheit und Aufbau der Visualisierung**

OM SOBHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA  
SOBHAVA SHUDDHO HANG

Aus der Leerheit entsteht ein weißes PAM und wird zu einem weißen Lotos. Aus einem AH wird eine Mondscheibe. Von dem weißen TAM in der Mitte strahlt Licht aus, das allen Buddhas und Bodhisattvas Verehrung und Opfergaben darbringt und zum Nutzen aller Lebewesen wirkt. Es kommt zurück, und aus dem TAM wird eine Tara von weißer Körperfärbung mit einem Gesicht und zwei Armen. Mit der rechten Hand zeigt sie die Geste des Gebens des Besten, in der linken hält sie zwischen Daumen und Ringfinger den Stängel einer Utpala-Blume vor dem Herzen. Von den drei Blüten in der Höhe des linken Ohrs der Weißen Tara ist die mittlere geöffnet, die rechte mit einer Frucht versehen, und die linke erscheint als Knospe. Sie symbolisieren die Buddhas der Drei Zeiten.

Tara hat sieben Augen. Drei Augen befinden sich in ihrem Gesicht, zwei in den Handtellern und zwei an den Fußsohlen. Sie ist in Seidengewänder gekleidet und mit Juwelen geschmückt. Eine Mondscheibe ist ihre Rückenlehne, und sie sitzt in der Vajra-Sitzhaltung. Auf ihrem Scheitel befindet sich ein weißes OM, an ihrer Kehle ein rotes AH und in ihrem Herzen ein blaues HUNG. Im Herzen auf der Mondscheibe im kleinen Kreis des HUNG befindet sich ein weißes TAM, von dem Licht ausgeht und die Weiße Tara mit ihrem Gefolge aus dem Reinen Bereich Potala im Süden einlädt.

## DZA HUNG BAM HOH

Die Erkenntniswesen verschmelzen mit der vorgestellten Gottheit.

Wieder strahlt Licht aus dem TAM, lädt die Weihegottheiten ein und bittet auch sie, der vorgestellten Gottheit die Weihe zu erteilen. Auf diese Bitte hin gießen sie Nektar aus Krügen.

OM SARVA TATHAGATA ABHISHEKATA SAMAYA  
SHRIYE AH HUNG

Die vorgestellte Gottheit wird geweiht. Ihr Körper wird mit Nektar angefüllt, alle Befleckungen werden beseitigt, und das Restwasser auf dem Scheitel wird zu Amitabha.

### **Darbringung von Opfergaben**

OM ARYATARE SAPARIWARA

ARGHAM – PANDEN – PÜPE – DHÜPE – ALOKE –  
GHÄNDE – NE-UNDE – SHAPTA

PRATITSA HUNG SOHA

### **Lobpreis**

/khor wa lä drö tare ma/

/tuttara ye jig gyä drö/

/ture na wa nam lä drö/

/drön ma yum la cha tsä lo/

/rab jam gyäl wä kyen tse trin lä nam/  
/rab dse yid ong lha mö kur ten nä/  
/rab mang dro la tshe dang cho tsö ma/  
/rab kar lha mo u päl nam la tö/

Die Liebe und alle Aktivitäten der unzähligen Buddhas erscheinen in der schönen Gestalt der Göttin Aryatara. Verehrung Dir, der weißen Göttin mit der Utpala-Blume in der Hand, die den zahllosen Wesen die Verlängerung des Lebens schenkt.

## **Mantra-Visualisierung**

Im Herzen der Weißen Tara befindet sich ein TAM, umgeben vom Mantra. Das TAM und das Mantra strahlen Licht aus in das ganze Universum mit allen darin befindlichen Lebewesen. Alles löst sich auf in goldfarbenes Licht, das in das Mantra hineingeht. Dadurch beginnt Nektar auf die Personen zu fließen, für die die Langlebens-Praxis durchgeführt wird, die vor der Weißen Tara auf einer gelben Mondscheibe sitzen und gelb gekleidet sind. Er fließt durch ihren Scheitel und füllt ihren ganzen Körper aus. Alle Hindernisse für ein langes Leben lösen sich auf, und sie erlangen Unsterblichkeit.

OM TARE TUTTARE TURE **MAMA**<sup>3</sup> AYUR PUNYE  
JNANA PUSHTIM KURU SOHA

## Hundert-Silben-Mantra

OM PÄDMASATTVA SAMAYA MANUPALAYA  
PÄDMASATTVA TENOPA TITRA DRIDHO MEBHAVA  
SUTOKAYO MEBHAVA SUPOKAYO MEBHAVA  
ANURATO MEBHAVA SARVASIDDHI MEPRAYETSA  
SARVAKARMA SUTSAME TSITTAM SHRIYAM KURU-  
HUNG HA-HA HA-HA HO BHAGAVAN SARVA  
THATAGATA PÄDMA MAME-MUN TSA PÄDMIBHAVA  
MAHASAMAYA SATTVA AH HUNG PHÄ

## Wunschgebet

Möge Aryatara mir und den Gabenherrn und allen Lebewesen  
Unsterblichkeit, Reichtum und Glück gewähren.

## Widmung

/gä wa di yi nyur du da/

/jä tsün dö ma drub gyur nä/

/dro wa chig kyang ma lü pa/

/dä yi sa la gö par shog/

Möge ich durch diese heilsamen Handlungen schnell den  
Zustand der Erhabenen Tara realisieren und alle Lebewesen  
ohne Ausnahme in diesen Zustand führen.<sup>4</sup>



## Fußnoten

<sup>1</sup> tib. dbang (gesprochen Wang)

<sup>2</sup> tib. rjes-gnang (gesprochen Jenang)

<sup>3</sup> Das allgemeine Mantra der Weißen Tara lautet:

OM TARE TUTTARE TURE **MAMA**  
AYUR PUNYE JNANA PUSHTIM KURU SOHA

**MAMA** .. meine  
AYUR .. Lebensenergie  
PUNYE .. Verdienste  
JNANA .. Weisheit  
PUSHTIM .. vermehren  
KURU .. Bitte zur Durchführung

Wenn man die Rezitation jedoch für andere macht, sollte man "MAMA" entsprechend ersetzen - für den Lehrer allgemein mit:

OM TARE TUTTARE TURE  
**GURU NAMO**  
**(dem Lehrer, mit Respekt)**  
AYUR PUNYE JNANA PUSHTIM KURU SOHA

oder mit dem Namens-Mantra von Rinpoche:

OM TARE TUTTARE TURE  
**BÄNDZADHARA VAGINDRA SUMATI**  
**SHASANA DHARA DHARMA DANZA**  
AYUR PUNYE JNANA PUSHTIM KURU SOHA

<sup>4</sup> Dieser Text wurde auszugsweise aus dem Sadhana-Text *sGrol-dkar yid-bzhin 'khor-lo'i sgo-nas tshe-sgrub* von 'On rGyal-sras skal-bzang thub-bstan 'jigs-med bstan-pa'i rgyal-mtshan, entnommen und von Dr. Panglung Rinpoche paraphrasiert, August 1993.